



PARA DISTRIBUCION INMEDIATA

29 de octubre de 2008

Contacto: Elisa Bupara

(916) 263-1044

NUEVO ESTUDIO DESAFÍA EL MITO QUE LOS NIÑOS ESTÁN PREDISPUESTOS A DETESTAR COMIDAS SALUDABLES

Algunos pequeños en edad preescolar hasta prefieren frutas y verduras en vez de golosinas

(Sacramento) – Contrario a la creencia popular, un nuevo estudio divulgado por Primeros 5 California reveló que los padres de familia no necesitan esconder las frutas y verduras en las comidas ya que en realidad a los pequeños ¡les gustan mucho! Entrevistas con más de cien niños Californianos en edad preescolar dieron a conocer que los chicos no sólo saben que es importante comer frutas y verduras, sino que a menudo las prefieren a los dulces.

“La investigación desacredita el mito popular de que es un esfuerzo hacer que los pequeños coman alimentos saludables como el brócoli y las zanahorias”, dijo Kris Perry, directora ejecutiva de la agencia estatal, Primeros 5 California. “Estamos encantados de ver a niños preescolares expresar un auténtico entusiasmo por las frutas y verduras, así como también por las bebidas saludables como la leche”.

Kelton Research, una firma nacional que realiza encuestas, llevó a cabo entrevistas con estudiantes primerizos de 4 y 5 años de edad en los condados de Fresno, Los Ángeles y Sacramento. Las entrevistas se realizaron en inglés y en español entre septiembre 22 y 26.

Menos de la mitad de los niños Californianos de 2 a 11 años de edad consumen las recomendadas porciones de frutas y verduras a diario (5 o más porciones diariamente), de acuerdo con el Centro de Investigación y Políticas de Salud de la UCLA. Además, casi el 25 por ciento de ellos comen dos porciones o más de galletas, golosinas, donas o paletas cada día.

La falta de una nutrición adecuada contribuye a ciertos problemas de salud como la creciente tendencia a la obesidad infantil. En California, uno de cada tres niños tiene o está en riesgo de tener sobrepeso, una estadística considerablemente peor que el promedio nacional.

“Mientras que se han hecho varias investigaciones sobre las barreras a la nutrición infantil, este estudio desafía el mito que los niños están predispuestos a detestar comidas saludables”, dijo Perry. “Ahora, nuestro reto es ayudar a los padres a encontrar maneras fáciles y económicas de preparar comidas y bocadillos nutritivos para sus hijos”.

(más)

Para ayudar a que los niños se alimenten saludablemente, Primeros 5 California ha publicado un librito de cocina que contiene recetas fáciles, económicas y saludables creadas por la popular nutricionista y personalidad televisiva Chef LaLa. El librito bilingüe también incluye consejos importantes de nutrición para familias con niños pequeños, tales como cuáles son porciones adecuadas y cómo leer las etiquetas de alimentos.

A partir de hoy, copias de “Yummy Para Tu Pancita” están disponibles gratis en todo California llamando al 1-800-50-NIÑOS o visitando www.first5california.com. El librito pronto también estará disponible sin costo alguno en todos los supermercados Albertsons.

“Se piensa comúnmente que preparar comida saludable es más complicado y toma más tiempo,” dijo Chef LaLa. “Espero que “Yummy Para Tu Pancita” ayude a las familias a darse cuenta que sí pueden comer platillos que son deliciosos, sencillos y económicos”.

Acerca de Primeros 5 California

Primeros 5 California, también conocida como la Comisión de Niños y Familias de California, se estableció después de que los votantes de California pasaron la Proposición 10 en 1998, añadiendo un impuesto de 50 centavos por cada paquete de cigarrillos para apoyar programas para padres que esperan bebé y niños de 0 a 5 años. Para más información, visite www.First5California.com.

###